

**CARDÁPIO CMEI****Cardápio 4**
28/11/2022 á 02/12/22**MATERNAL****1 á 4 anos**
Sem lactose

Dra. Samara A.T. Kinoshita
Nutricionista CRN 8-7108
Especialista em nutrição clínica, metabolismo e esporte
[e-mail:nutricaouniflor@gmail.com](mailto:nutricaouniflor@gmail.com)

Refeições	Café da Manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Horários	07:00	10:30	14:00	16:00
Segunda-feira	Biscoito doce e chá mate	Arroz branco com carne bovina em molho e salada de alface+ mamão	Chá mate + biscoito doce + banana	Arroz com feijão + carne bovina músculo + salada de alface + cenoura cozida
Terça-feira	Bolo simples com leite	Arroz com filé de frango picado + tomate+ Feijão+salada de repolho + maça	Banana+ laranja + chá mate	Sopa de macarrão com filé de frango + batata + abóbora cozida
Quarta-feira	Chá mate com Biscoito doce	Carne bovina com arroz+feijão + salada acelga+ tomate + maça	Pão com manteiga + leite sem lactose + mamão	arroz+ feijão com carne de panela em molho + cenoura cozida
Quinta-feira	Bolo simples com leite	Arroz com feijão e filé de peixe em molho + salada de alface + chuchu+ laranja	Bolo simples + laranja + maça	Polenta com carne de panela + salada de couve refogada
Sexta-feira	Chá mate com Biscoito doce	Arroz, feijão+ carne bovina+salada de couve e cenoura cozida+ abóbora cozida+ mamão	Maça + mamão + leite sem lactose (servir separado)	Macarrão com molho de tomate+ carne bovina cozida + salada de alface + batata + cenoura cozidas

*Cardápio sujeito a alteração sem aviso prévio (de acordo com a disponibilidade de alimentos)

Ofertar frutas sempre que disponível no almoço ou lanche da tarde como sobremesa

Ofertar salada verde sempre que disponível no almoço ou lanche da tarde

Produtos alimentícios e as preparações culinárias dos alunos do CMEI, que são intolerantes a lactose, não poderá conter ingredientes como leite e derivados (leite, queijo, mussarela, brigadeiro, requeijão, manteiga, creme de leite, leite condensado, creme de leite, doce de leite, biscoitos recheados, patês). No entanto, se o rótulo do alimento ou produto alimentício, estiver descrito SEM LACTOSE, ai poderá ofertar.